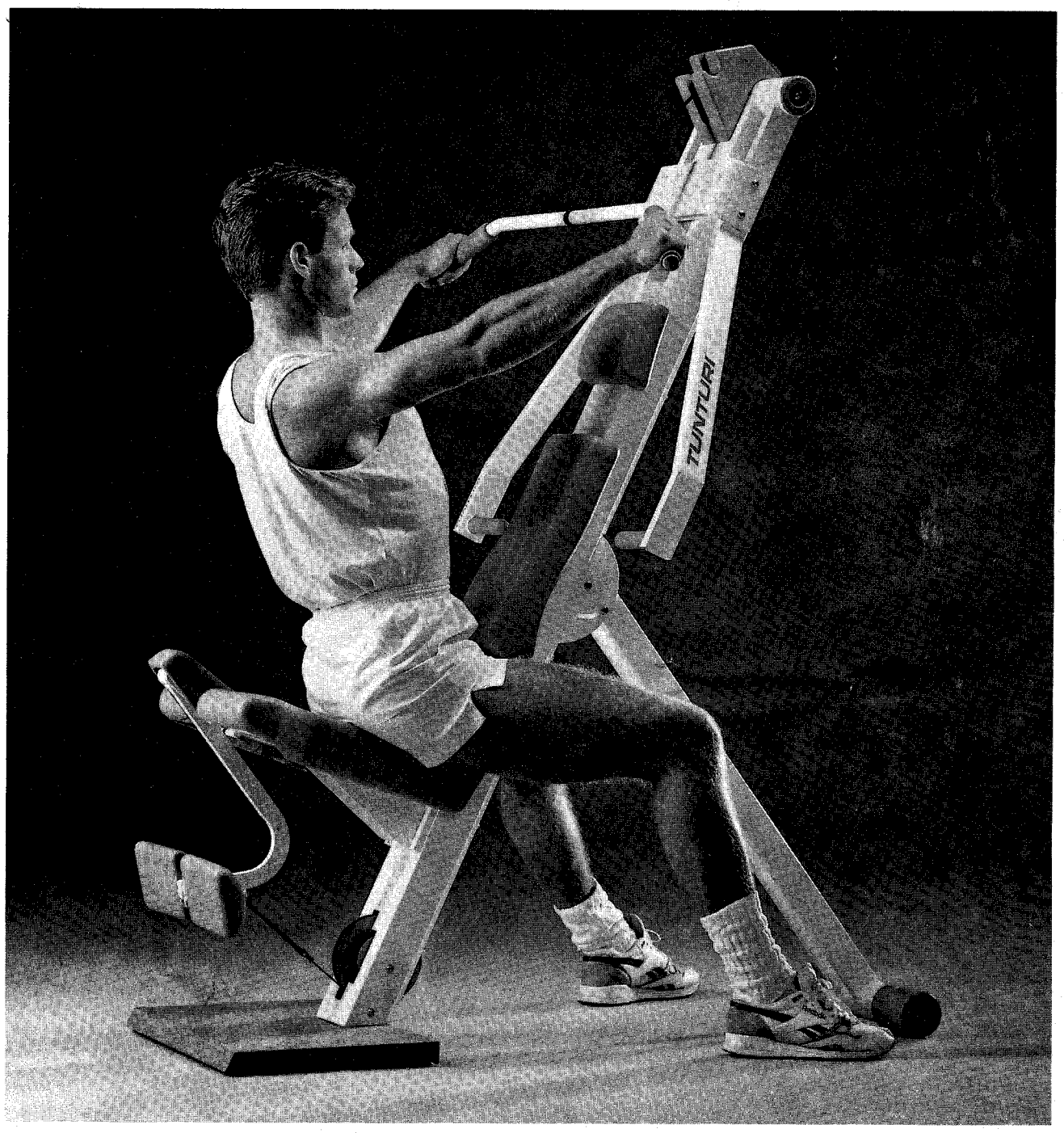
TUNTURI®

MUSCLE TRAINER MT 311

INSTRUCTIONS FOR USE
BETRIEBSANLEITUNG
MODE D´EMPLOI
ISTRUZIONI PER L´USO
BRUKSANVISNING
KÄYTTÖOHJE



583 6003

ENGLISH
The versatile Tunturi Muscle Trainer MT 311 belongs to the HOME line. It takes up very little space and it enables you to exercise nearly all the muscle groups - altogether about 20 different exercises.

DEUTSCH
Der Muscle Trainer MT 311 ist ein vielseitiges Krafttrainingsgerät der Home Line-Serie von Tunturi. Mit diesem raumsparenden Gerät können nahezu alle Muskelgruppen trainiert werden - insgesamt sind über 20 verschiedene Übungen möglich.

FRANÇAIS
Le Tunturi Muscle Trainer MT 311 est un appareil de la gamme "Home Line" permettant de travailler pratiquement tous les groupes de muscles. Pour une surface au sol relativement faible, il offre en effet près de 20 possibilités d'exercices.

ITALIANO
Il versatile Tunturi Muscle Trainer MT 311 appartiene alla Linea Casa. Occupa pochissimo spazio e permette di effettuare circa 20 esercizi differenti, allenando quasi tutti i gruppi muscolari.

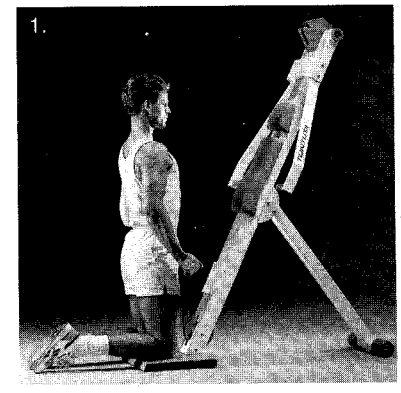
SVENSKA
Tunturi Muscle Trainer MT 311 är ett mångsidigt och kompakt redskap i HOME-serien för träning av nästan alla muskelgrupper - totalt kan närmare 20 olika övningar utföras med redskapet.

SUOMI
Tunturi Muscle Trainer MT 311 on KOTI-sarjaan kuuluva monipuolinen ja vähän tilaa vievä lihasharjoituslaite, jolla voi tehdä lähes kaikkien lihasryhmien liikkeitä - kaikkiaan lähes 20 erilaista liikettä.

EXERCISES FOR DIFFERENT MUSCLE GROUPS - ÜBUNGEN NACH MUSKELGRUPPEN - MOUVEMENTS PAR GROUPES DE MUSCLES - ESERCIZI PER DIFFERENTI GRUPPI MUSCOLARI - RÖRELSER EFTER MUSKELGRUPP - LIIKKEET LIHASRYHMITTÄIN

N.B. When you remove the bench, always remember to detach the lower strap from the thigh lever.
ACHTUNG! Bei Übungen für die der Sitz abgenommen werden muss, sicherstellen, dass zuerst der Beincurl-Hebel abgenommen wird.
Attention! Pour les mouvements où il faut retirer le banc, détachez d´abord la courroie inférieure du muscleur des cuisses.
N.B. Quando staccate la panca, ricordatevi sempre di staccare la cinghia inferiore.
Obs! För rörelser som förutsätter att bänken tas bort, kom ihåg att först avlägsna den nedre remmen från benhävarmen.
Huom! Liikkeissä, joissa joudutaan ottamaan penkki pois, muista ensin irrottaa alahihna reisivivusta.

ELBÓW FLEXORS - ARMBEUGER - FLÉCHISSEURS DES BRAS - BICIPITE - ARMBÅGENS BÖJMUSKLER - KYYNÄRPÄÄN KOUKISTAJAT

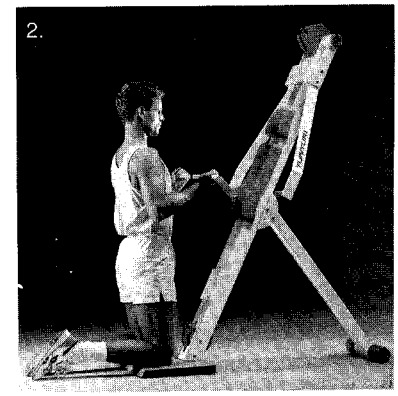


Figs. 1, 2

ARM CURL
- Remove the bench and slip the upper bar through the loop of the lower strap.
- Kneel on the base plate. Keep your body immobile and your back straight.
- Curl the arms using only the biceps.
- Pull straight up - not to the sides.

BIZEPSCURL AUF DEN KNIEN
- Den Sitz abnehmen und Latissimus-Stange durch die Öse im unteren Zugband schieben.
- Auf die Fußplatte knien und den Körper mit geradem Rücken in Position halten.
- Armbeuge nur mit den Bizeps durchführen.
- Gerade durchziehen - nie zur Seite!

ENTRAINEMENT DES BICEPS
-Retirez le siège et accrochez la poulie latérale à la courroie inférieure.
-Mettez-vous à genoux sur le socle-support en gardant le corps bien droit.
-Effectuez le mouvement uniquement à l'aide des biceps.
-Effectuez le mouvement bien en ligne, pas sur les côtés!



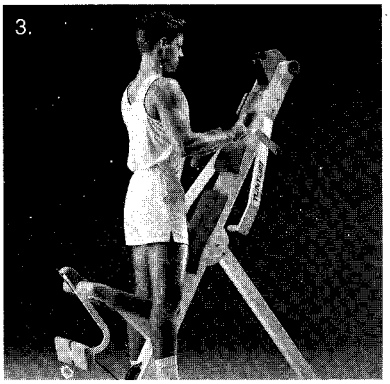
ARM CURL
- Togliete la panca e tirate la sbarra attraverso le ginocchia.
- Tenete il corpo immobile e il busto eretto.
- Piegate le braccia usando solo i bicipiti.
- Tirate verso l´alto - mai lateralmente.

BICEPSBÖJNING
- Ta bort bänken och för den övre stången genom öglan i den nedre remmen.
- Ställ dig på knä på fotplattan, håll kroppen orörlig och ryggen rak.
- Utför böjningsrörelsen enbart med bicepsmusklerna.
- Dra rakt - inte åt sidorna!

HAUISKÄÄNTÖ
- Ota penkki pois ja pujota ylätaljatanko alahihnan silmukkaan.
- Asetu polvillesi jalustalevyn päälle, pidä vartalo paikallaan ja selkä suorana.
- Tee koukistusliike pelkästään hauislihaksilla.
- Vedä suoraan - ei sivuille!

ELBOW EXTENSORS - ARMSTRECKER - EXTENSEURS DES BRAS - TRICIPITE - ARMBÅGENS STRÄCKMUSKLER - KYYNÄRPÄÄN OJENTAJAT

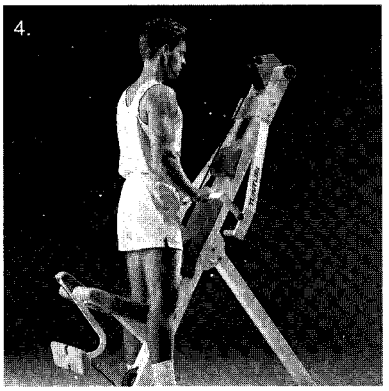
Figs. 3, 4



TRICEPS PRESS-DOWN
- Stand astride the bench.
- Keep the upper part of the body immobile and the elbows close to the sides.
- Press straight down - not to the sides.

DRÜCKEN NACH UNTEN
- Den Sitz zwischen die Beine nehmen.
- Den Oberkörper in Position halten, die Ellbogen am Körper anliegend.
- Gerade durchziehen - nie zur Seite!

PRESSION DES TRICEPS AVEC POULIE LATERALE
-Mettez vous debout les jambes écartées des deux côtés du siège.
-Gardez le buste immobile et les coudes serrés contre le corps.
-Effectuez le mouvement bien en ligne, pas sur les côtés!

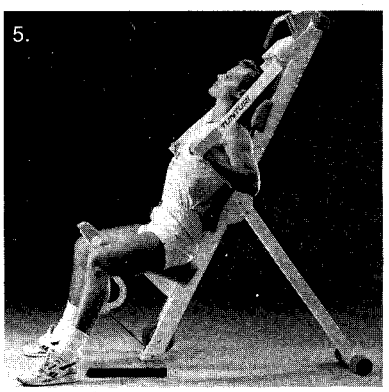


TRICEPS PRESS-DOWN
- Ponetevi a cavalcioni della panca.
- Tenete la parte superiore del corpo immobile e i gomiti attaccati ai fianchi.
- Spingete verso il basso - mai lateralmente.

STRÄCKRÖRELSE NEDÅT
- Ställ dig med ett ben på vardera sidan om bänken.
- Håll överkroppen stilla och armbågarna tryckta mot kroppen.
- Dra rakt - inte åt sidorna!

OJENNUSLIIKE YLÄTALJAN AVULLA
- Asetu seisomaan penkin molemmin puolin.
- Pidä ylävartalo paikallaan ja kyynärpäät vartalossa kiinni.
- Vedä suoraan - ei sivuille!

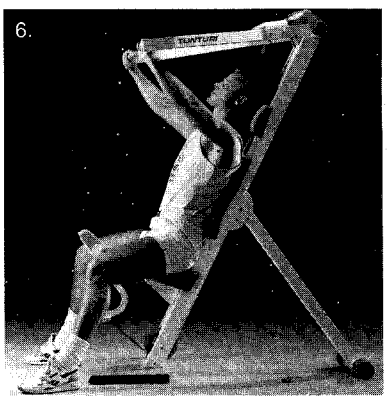
Figs. 5, 6



BENCH PRESS
- Push evenly and to the same height with both hands. Never lift with only one hand - the Muscle Trainer is not designed for this.

TRIZEPSSTRECKEN IM SITZEN
- Beide Armen gleichmäßig und gleich weit durchstrecken. Diese Übung nie mit einem Arm allein machen (das Gerät ist nicht so konstruiert, daß es einhändigem Betrieb standhalten könnte).

POUSSEE SUR BANC
- Poussez avec les deux mains sans rebond vers le haut. N'effectuez jamais ce mouvement avec une seule main (la structure du MT 311 n'a pas été conçue pour un tel exercice!).



BENCH PRESS
- Spingete insieme e alla stessa altezza con entrambe le mani. Non spingere mai con una sola mano - Il Muscle Trainer non è concepito per questo.

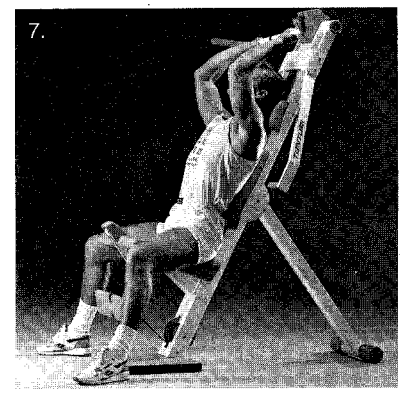
BÄNKPRESS
- Pressa med båda armarna jämnt och lika långt. Pressa aldrig med bara en arm (Muscle Trainern är inte konstruerad för att klara lyft med en arm!).

PENKKIPUNNERRUS
- Työnnä molemmilla käsillä tasaisesti ja yhtä pitkälle. Älä koskaan nosta vain yhdellä kädellä (laitteen rakennetta ei ole suunniteltu kestämään yhden käden nostoa!).

CHEST MUSCLES - BRUSTMUSKELN - MUSCLES PECTORAUX - PETTORALI - BRÖSTMUSKLER - RINTALIHAKSET

Figs. 7, 8

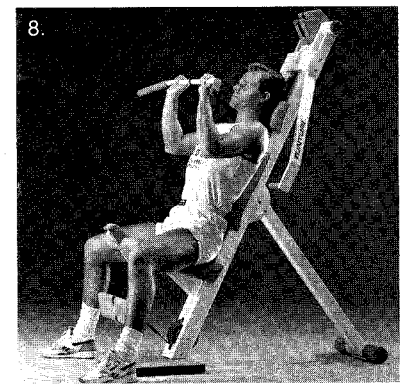
PULL OVER
- Start by gripping the bar with hands above the head, about 20 cm apart.
- Keep the angle between arm and shoulder as steady as possible. Use the chest muscles to perform the exercise.
- Pull straight down - not to the sides.



LAT-ZIEHEN IM SITZEN
- Grundstellung mit Lat-Stange oben, die Hände ca. 20 cm auseinander.
- Den Winkel zwischen Ober- und Unterarm möglichst gleichmäßig halten, und die Bewegung mit den Brustmuskeln durchführen.
- Gerade durchziehen - nie zur Seite!

TRACTION AU-DESSUS DE LA TETE
-Commencez le mouvement les bras levés, légèrement pliés avec un écartement des mains d'environ 20 cm.
-Essayez d'effectuer le mouvement en gardant vos bras pliés dans la même position pour bien faire travailler vos pectoraux.
-Effectuez vos tractions bien en ligne, pas sur les côtés!

PULL OVER
- Impugnate la sbarra sopra la testa circa 20 cm per parte.
- Mantenete l´angolo tra braccia e spalla costante il più possibile. Usate i pettorali per fare l´esercizio.
- Tirate in basso - mai lateralmente.



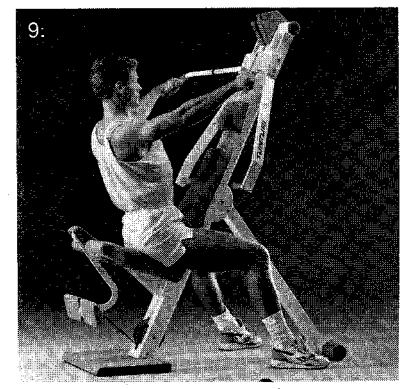
DRAG ÖVER HUVUDET
- Håll händerna uppsträckta och ca 20 cm från varandra.
- Försök hålla vinkeln mellan under- och överarmen så konstant som möjligt, utför rörelsen med bröstmusklerna.
- Dra rakt - inte åt sidorna!

PÄÄN YLI VETO
- Alkuasento kädet ylhäällä ja ote noin 20 cm leveänä.
- Pidä käsi- ja olkavarren välinen kulma mahdollisimman vakiona, tee liike rintalihaksilla.
- Vedä suoraan - ei sivuille!

Figs. 5, 6
BENCH PRESS - TRIZEPSSTRECKEN IM SITZEN - POUSSEE SUR BANC - BENCH PRESS - BÄNKPRESS - PENKKIPUNNERRUS

MUSCLES OF UPPER AND MIDDLE BACK - OBERE UND MITTLERE RÜCKENMUSKULATUR - MUSCLES DU HAUT ET DU MILIEU DU DOS - DORSALI - ÖVRE OCH MELLERSTA RYGGMUSKLER - YLÄ- JA KESKISELÄN LIHAKSET

Figs. 9, 10
LAT PULL-DOWN, TO THE FRONT
- Begin the exercise with arms straight.
- Pull the elbows towards the sides.
- Pull down straight - not to the sides.



LAT-ZIEHEN ZUR BRUST
- Übung mit gestreckten Armen beginnen.
- Ellbogen in Richtung Körper ziehen.
- Gerade durchziehen - nie zur Seite!

TRACTION AVANT
- Commencez le mouvement les bras tendus.
- Tirez la barre vers la poitrine, les coudes en direction des côtes.
- Effectuez le mouvement bien en ligne, pas sur les côtés!

LAT PULL-DOWN (FRONTALE)
- Iniziate a braccia tese.
- Tirate i gomiti lateralmente.
- Tirate diritto - non lateralmente.

DRAGRÖRELSE MOT BRÖSTET
- Inled rörelsen med sträckta armar.
- Dra armbågarna mot kroppen.
- Dra rakt - inte åt sidorna!

ALASVETO ETEEN
- Aloita liike suorin käsin.
- Vedä kyynärpäät kohti kylkiä.
- Vedä suoraan - ei sivuille!

Figs. 11, 12

LAT PULL-DOWN, TO THE BACK
- Begin the exercise with the arms straight.
- Pull the bar down behind the neck, pulling the elbows towards the sides.
- Pull the bar straight down - not to the sides.

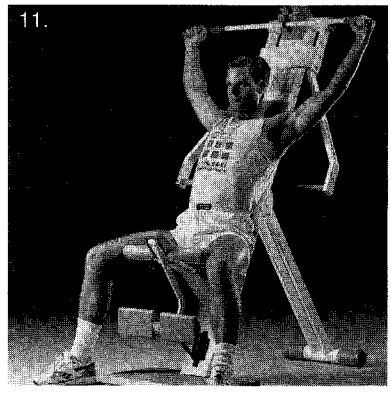
LAT-ZIEHEN ZUM NACKEN
- Übung mit gestreckten Armen beginnen.
- Lat-Stange bis zum Nacken ziehen, die Ellbogen Richtung Rippen.
- Gerade durchziehen - nie zur Seite!

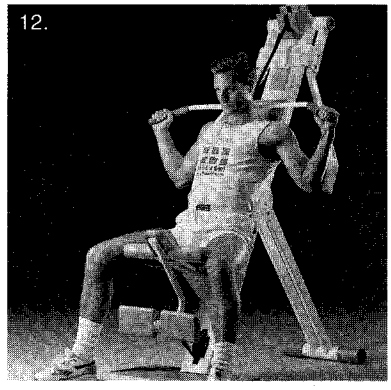
TRACTION ARRIERE
-Commencez le mouvement les bras tendus.
-Tirez la barre derrière la nuque, les coudes en direction de côtes.
-Effectuez le mouvement bien en ligne, pas sur les côtés.

LAT PULL-DOWN (DORSALE)
- Iniziate a braccia tese.
- Tirate la sbarra dietro al collo, tirando i gomiti lateralmente.
- Tirate diritto - non lateralmente.

DRAGRÖRELSE BAK NACKEN
- Inled rörelsen med sträckta armar.
- Dra ner stången mot nacken, armbågarna mot revbenen.
- Dra rakt - inte åt sidorna!

ALASVETO TAAKSE
- Aloita liike suorin käsin.
- Vedä tanko niskaan, kyynärpäät kohti kylkiä.
- Vedä suoraan - ei sivuille!





Figs. 13, 14

BENT-OVER ROW
- Remove the bench and slip the upper bar through the loop of the lower strap.
- Stand with the feet half on the base plate.
- Keep your back straight and knees slightly bent when doing the exercise.
- Pull straight up - not to the sides.

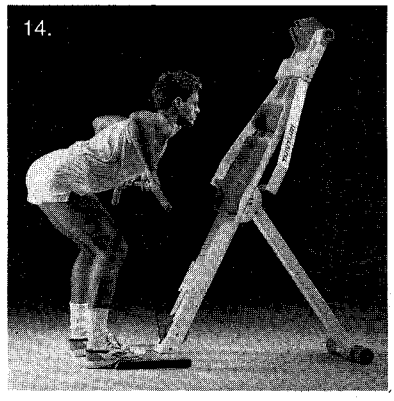
RUDERN IN DER VORBEUGE
- Sitz abnehmen und Latissimus-Stange durch die Öse im unteren Zugband schieben.
- Mit den Fußballen halb auf die Fußplatte stehen.
- Die Bewegung mit geradem Oberkörper und leicht gebeugten Knien durchführen.
- Gerade durchziehen - nie zur Seite!

MOUVEMENT DU RAMEUR
-Retirez le siège et accrochez la poulie latérale à la courroie inférieure.
-Mettez-vous debout genoux fléchis, les pieds à moitié sur le socle-support.
-Tenez la tête haute, le dos bien droit et les genoux légèrement fléchis.
-Effectuez le mouvement bien en ligne, pas sur les côtés.

BENT-OVER ROW
- Staccate la panca e spostate la sbarra superiore in basso.
- Posizionatevi sulla piattaforma con metà piedi.
- Tenete la schiena dritta e le gambe leggermente piegate durante l´esercizio.
- Tirate diritto - non lateralmente.

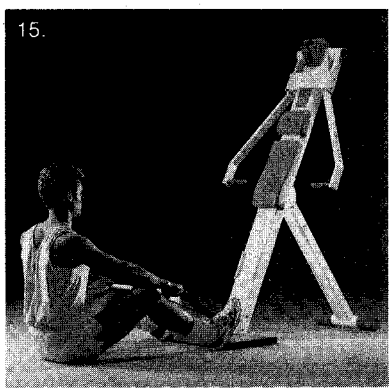
RODD FRAMÅTBÖJD
- Ta bort bänken och för stången genom öglan i den nedre remmen.
- Placera fotsulorna på fotplattan.
- Utför rörelsen med rak rygg och lätt böjda knän.
- Dra rakt - inte åt sidorna!

KULMASOUTU
- Ota penkki pois ja pujota ylätaljatanko alahihnan silmukkaan.
- Asetu puolittain seisomaan jalustalevyn päälle.
- Suorituksen aikana pidä selkä suorana ja polvet hieman koukussa.
- Vedä suoraan - ei sivuille!



Figs. 15, 16

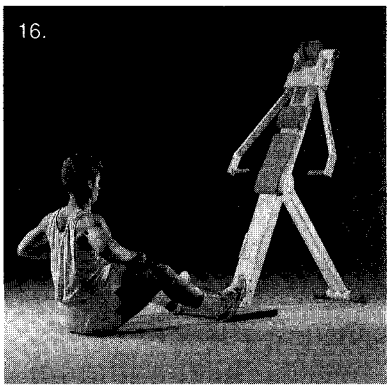
SEATED ROW
- Remove the bench and slip the upper bar through the loop of the lower strap.
- Support your feet firmly against the base plate.
- Keep the back straight and the knees slightly bent.
- Pull straight up - not to the sides.



RUDERN IM SITZEN
- Sitz abnehmen und Latissimus-Stange durch die Öse im unteren Zugband schieben.
- Die Füße gut gegen das Gerät abstützen.
- Übung mit aufrechtem Oberkörper und leicht gebeugten Knien durchführen.
- Gerade durchziehen - nie zur Seite!

MOUVEMENT DU RAMEUR EN POSITION ASSISE
-Retirez le siège et accrochez la poulie latérale à la courroie inférieure.
-Prenez appui avec vos pieds sur le socle-support.
-Gardez le dos bien droit et les genoux légèrement fléchis.
-Effectuez le mouvement bien en ligne, pas sur les côtés.

SEATED ROW
- Staccate la panca e spostate la sbarra superiore in basso.
- Appoggiate bene i piedi contro la piattaforma.
- Tenete la schiena dritta e le gambe leggermente piegate.
- Tirate diritto, non lateralmente.



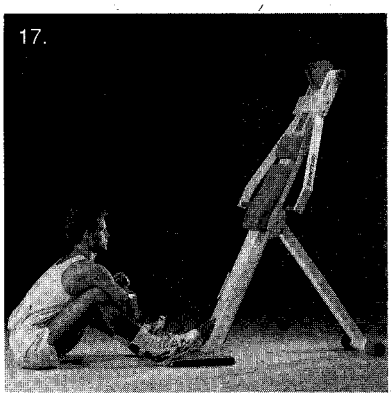
RODD I SITTANDE STÄLLNING
- Ta bort bänken och för stången genom öglan i den nedre remmen.
- Stöd fötterna mot fotplattan.
- Utför rörelsen med rak rygg och lätt böjda knän.
- Dra rakt - inte åt sidorna!

ALATALJASOUTU
- Ota penkki pois ja pujota ylätaljatanko alahihnan silmukkaan.
- Ota jaloille tukea jalustalevystä.
- Suorita liike selkä suorana ja polvet hieman koukussa.
- Vedä suoraan - ei sivuille!

LOWER BACK MUSCLES - UNTERE RÜCKENMUSKULATUR - MUSCLES DU BAS DU DOS - LOMBARI - NEDRE RYGGMUSKLER - ALASELÄN LIHAKSET

Figs. 17, 18

LOWER BACK EXERCISE
- Remove the bench and slip the upper bar through the loop of the lower strap.
- Support the feet firmly against the base plate.
- Grip the upper bar in a "hug".
- Keep the back straight and the knees slightly bent.
- Pull straight down - not to the sides.



ZIEHEN AUS DER ARMBEUGE
- Sitz abnehmen und Latissimus-Stange durch die Öse im unteren Zugband schieben.
- Die Füße gut gegen das Gerät abstützen.
- Latissimus-Stange im "Umarmungsgriff".
- Übung mit aufrechtem Oberkörper und leicht gebeugten Knien durchführen.
- Gerade durchziehen - nie zur Seite!

EXERCICE DU BAS DU DOS
-Retirez le siège et accrochez la poulie latérale à la courroie inférieure.
-Prenez appui avec vos pieds sur le socle-support.
-Prenez la poulie latérale les mains croisées sur la poitrine.
-Gardez le dos bien droit et les genoux légèrement fléchis.
-Effectuez le mouvement bien en ligne, pas sur les côtés.

LOWER BACK EXERCISE
- Staccate la panca e spostate la sbarra superiore in basso.
- Appoggiate bene i piedi contro la piattaforma.
- Abbracciate la sbarra.
- Tenete la schiena dritta e le gambe leggermente piegate.
- Tirate diritto, non lateralmente.

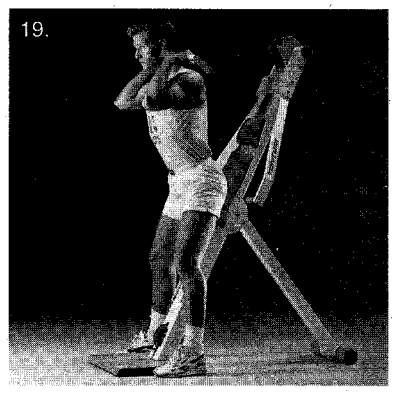
ÖVNING FÖR NEDRE RYGGEN
- Ta bort bänken och för stången genom öglan i den nedre remmen.
- Stöd fötterna mot fotplattan.
- Håll stången i en "omfamning".
- Utför rörelsen med rak rygg och lätt böjda knän.
- Dra rakt - inte åt sidorna!

ALASELKÄLIIKE
- Ota penkki pois ja pujota ylätaljatanko alahihnan silmukkaan.
- Ota jaloille tukea jalustalevystä.
- Ota ylätaljatangosta kiinni "halausotteella".
- Suorita liike selkä suorana ja polvet hieman koukussa.
- Vedä suoraan - ei sivuille!

MUSCLES OF ABDOMEN AND SIDES - BAUCH- UND RIPPEN-MUSKULATUR - MUSCLES ABDOMINAUX ET LATERAUX - ADDOMINALI E ADDOMINALI LATERALI - MAG- OCH SIDMUSKLER - VATSA- JA KYLKILIHAKSET

Figs. 19, 20

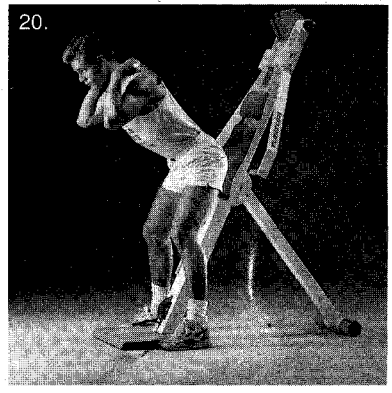
STANDING ABDOMINAL CRUNCH
- Remove the bench (you can also leave the bench in place).
- Stand with the legs wide apart, the knees slightly bent.
- Rest the buttocks lightly against the backrest.
- Keep the back straight.
- Pull straight down - not to the sides.



VORWÄRTSBEUGE IM PARALLELGRIFF
- Beincurl-Hebel vom unteren Zugband sowie den Sitz abnehmen. (Die Übung kann aber auch mit angebautem Sitz durchgeführt werden).
- Übung mit weit gespreizten Beinen, leicht gebeugten Knien und aufrechtem Rücken durchführen.
- Gesäß gegen das Rückenpolster abstützen.
- Gerade durchziehen - nie zur Seite!

FLEXION DU BUSTE EN POSITION DEBOUT
-Détachez la courroie inférieure du muscleur des cuisses et retirez le siège (il est possible également d'effectuer ce mouvement le siège en place).
-Ecartez vos jambes et pliez-les légèrement.
-Prenez légèrement appui avec vos fesses sur le dossier.
-Gardez le dos bien droit.
-Effectuez le mouvement bien en ligne, pas sur les côtés

STANDING ABDOMINAL CRUNCH
- Togliete la panca (ma potete anche lasciarla).
- Mettetevi in piedi a gambe divaricate e leggermente flesse.
- Appoggiate le natiche all´imbottitura.
- Tenete la schiena diritta.
- Tirate diritto, non lateralmente.

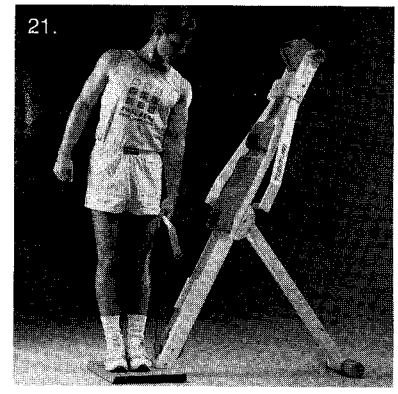


BÖJNINGSRÖRELSE STÅENDE
- Lösgör den nedre remmen från benhävarmen och ta bort bänken (rörelsen kan också utföras med bänken på plats).
- Inta grenstående, håll knäna lätt böjda.
- Stöd sätet lätt mot ryggstödet.
- Håll ryggen rak.
- Dra rakt - inte åt sidorna!

KUMARRUSLIIKE SEISTEN
- Irrota alahihna reisivivusta ja ota penkki pois (halutessasi voit tehdä liikkeen myös penkin ollessa paikallaan).
- Ota leveä haara-asento, polvet hieman koukussa.
- Tue pakarat kevyesti selkänojaan.
- Pidä selkä suorana.
- Vedä suoraan - ei sivuille!

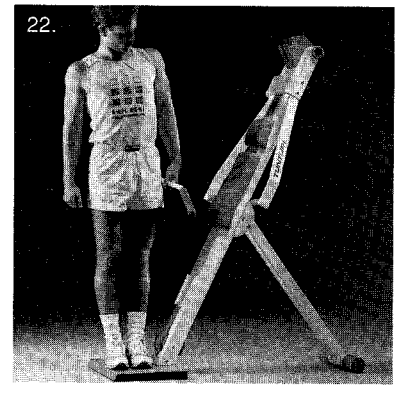
Figs. 21, 22

SIDE BEND
- Remove the bench and slip the upper bar through the loop of the lower strap.
- Stand on the base plate.
- Keep the arm you are using and the back straight.
- Use only the side muscles - don't help with the arm.
- Don't lift the shoulder.
- Pull straight up - not to the side.



SEITBEUGE
- Sitz abnehmen und Latissimus-Stange durch die Öse im unteren Zugband schieben.
- Auf die Fußplatte stehen.
- Zu trainierenden Arm und Rücken gerade halten und Übung mit der Rippenmuskulatur durchführen. Nicht mit dem Arm nachhelfen.
- Nicht die Schulter anheben.
- Gerade durchziehen - nie zur Seite!

FLEXION LATERALE
- Retirez le siège et accrochez la poulie latérale à la courroie inférieure.
- Mettez-vous debout sur le socle-support.
- Gardez le dos bien droit et le bras tenant la poulie bien tendu. Pour bien faire travailler vos muscles obliques, ne vous aidez pas de votre bras.
- Ne levez pas les épaules.
- Effectuez le mouvement bien en ligne, pas sur les côtés!



SIDE BEND
- Staccate la panca e spostate la sbarra superiore in basso.
- Mettetevi in piedi sulla piattaforma.
- Tenete il braccio che usate e la schiena diritti.
- Usate solo i muscoli laterali - non aiutatevi con il braccio.
- Non alzate la spalla.
- Tirate diritto, non lateralmente.

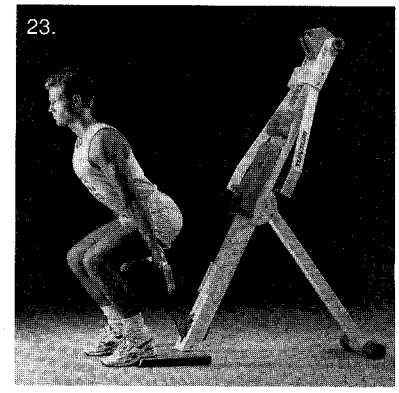
BÖJNING I SIDLED
- Ta bort bänken och för den övre stången genom öglan i den nedre remmen.
- Ställ dig på fotplattan.
- Håll handen som utför rörelsen och ryggen rak, utför rörelsen med sidan - hjälp inte till med handen.
- Lyft inte på axlarna.
- Dra rakt - inte åt sidorna!

KYLKITAIVUTUS
- Ota penkki pois ja pujota ylätaljatanko alahihnan silmukkaan.
- Asetu seisomaan jalustalevyn päälle.
- Pidä suorittava käsi ja selkä suorana, tee liike kyljellä - älä auta kädellä.
- Älä nosta olkapäitä.
- Vedä suoraan - ei sivuille!

KNEE EXTENSORS (BUTTOCKS) - KNIESTRECKER (GESÄßMUSKEL) - EXTENSEURS DE JAMBES (MUSCLES FESSIERS) - QUADRICIPITE (NATICHE) - KNÄETS STRÄCKMUSKLER (SÄTESMUSKLER) - POLVEN OJENTAJAT (PAKARAT)

Figs. 23, 24

HACK SQUAT
- Remove the bench and slip the upper bar through the loop of the lower strap.
- Stand with your back to the Muscle Trainer, with your feet half on the base plate.
- Keep your back straight.
- Pull up straight - not to the sides.



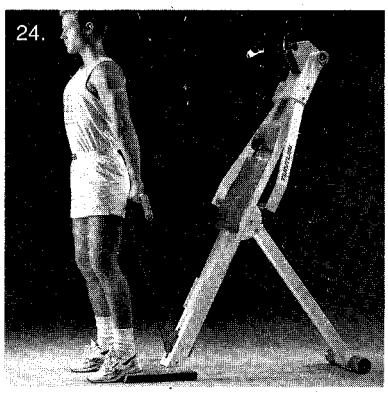
HACKENSCHMIDT-KNIEBEUGE
- Sitz abnehmen und Latissimus-Stange durch die Öse im unteren Zugband schieben.
- Mit dem Rücken zum Gerät und die Füße halb auf der Fußplatte stehen.
- Den Rücken gerade halten.
- Gerade durchziehen - nie zur Seite!

SQUAT (ACCROUPISSEMENT)
-Retirez le siège et accrochez la poulie latérale à la courroie inférieure.
-Mettez-vous debout en tournant le dos à l'appareil, les pieds à moitié sur le socle-support.
-Gardez le dos bien droit.
-Effectuez le mouvement bien en ligne, pas sur les côtés!

HACK SQUAT
- Staccate la panca e spostate la sbarra superiore in basso.
- Posizionatevi di schiena rispetto all´attrezzo, con i piedi a metà sulla base.
- Tenete la schiena diritta.
- Tirate diritto, non lateralmente.

HACK-LYFT
- Ta bort bänken och för den övre stången genom öglan i den nedre remmen.
- Ställ dig med ryggen mot redskapet och med hälarna på fotplattan.
- Håll ryggen rak.
- Dra rakt - inte åt sidorna!

"HAKKIKYYKKY"
- Ota penkki pois ja pujota ylätaljatanko alahihnan silmukkaan.
- Seiso takaperin laitteeseen nähden, puolittain jalustalevyn päällä.
- Pidä selkä suorana.
- Vedä suoraan - ei sivuille!

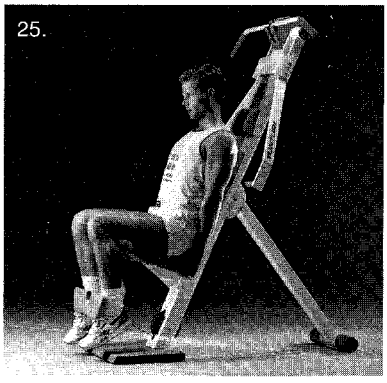


Figs. 25, 26

LEG EXTENSION
- You can hold on to the backrest.
- If the leg pads move, sit further forward or back.

BEINSTRECKEN IM SITZEN
- Wenn erforderlich, am hinteren Teil des Sitzes festhalten.
- Bewegt sich die Polsterung des Beincurl-Hebels am Schienbein entlang, Sitzposition korrigieren.

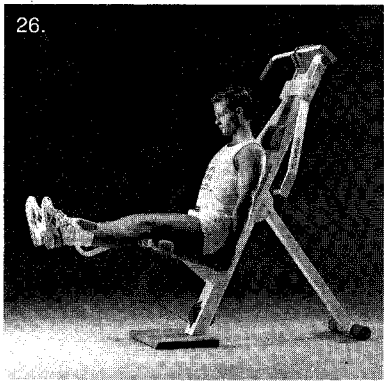
EXTENSION DES JAMBES
-Prenez éventuellement appui sur le siège avec vos mains.
-Si les rembourrages du muscleur des cuisses glissent le long de vos jambes, avancez ou reculez pour trouver la bonne position.



LEG EXTENSION
- Potete tenervi allo schienale.
- Se si muove l´imbottitura, sedetevi più avanti o più indietro.

BENSTRÄCKNING
- Du kan hålla tag i bänken om du vill.
- Om benrullarna rör sig längs benet, flytta dig framåt eller bakåt.

POLVEN OJENNUSLIIKE
- Voit halutessasi ottaa käsillä tukea penkin takaosasta.
- Mikäli jalkapehmike liikkuu säärtä pitkin, siirry istumaan eteen- tai taaksepäin.



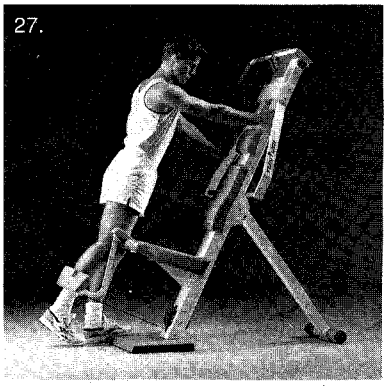
KNEE FLEXORS - KNIEBEUGER - FLECHISSEURS DES BRAS - BICIPITE FEMORALE - KNÄETS BÖJMUSKLER - POLVEN KOUKISTAJAT

Figs. 27, 28

KNEE BEND
- Grip the frame of the Muscle Trainer.
- Press the leg to be exercised against the edge of the bench as shown.
- Keep the hips straight.

BEINCURL
- Sich gut am Rahmen festhalten.
- Das Knie des zu trainierenden Beins wie in der Abbildung gegen das Gerät stützen.
- Hüfte gerade halten.

FLEXION DES JAMBES
-Prenez appui avec vos mains sur l'appareil.
-Placez votre genou contre le siège comme vous le voyez sur les photos.
-Gardez les hanches bien droites.



LEG FLEXION
- Impugnate il telaio dell´attrezzo.
- Come in figura, ponete la gamba da allenare contro il bordo del sedile, sopra la rotula.
- Tenete le gambe tese ed il busto eretto.

BENCURL
- Håll tag i ramen.
- Stöd det ben som du vill träna mot bänken enligt bilden.
- Håll höften rak.

POLVEN KOUKISTAJALIIKE
- Ota käsillä tukea laitteen rungosta.
- Paina suorittava jalka kiinni penkin reunaan kuten kuvassa.
- Pidä lantio suorana.